

РАШИД РАХМАНОВ

СЕВЕР

звезд

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ
РУССКОГО СЕВЕРА
ОТ КАРЕЛИИ ДО КАМЧАТКИ

ФОТО БЛЮД
ИЛЬЯ РАДЧЕНКО

АТМОСФЕРНЫЕ ФОТО
ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ

хлеб*соль

МОСКВА
2018





СОДЕРЖАНИЕ

ЧИТАТЕЛЯМ	6
ИСТОРИЯ	8
ЗАКУСКИ	
«Хрустады» из вяленой оленины по-энецки	17
Юкола из нельмы – вяленая рыба по-дальневосточному	18
Паштет из лосиной печени по-уральски с черной редькой слабого посола	21
Тосты с олюторской сельдью, свеклой и чесноком	22
ДЕЛИКАТЕСЫ	
Сагудай из муксуна (северного сига) с моченой брусникой	29
Строганина из омуля с тузлуком и сливочным хреном	30
Айбарч, или строганина из северной оленины	33
Дуктэми – сушеная над костром рыба по-эвенкийски	34

МАРИНАДЫ

Олюторская сельдь домашнего посола	39
Оленина, маринованная с пивом и клюквой	40
Лосось, маринованный с укропом, водкой и свеклой	43
Дука чери – рыба печорского засола	44

САЛАТЫ

Коми-пермяцкий салат с солониной из лосятины, квашеной капустой, моченой брусникой и толченым картофелем	51
Салат с олюторской сельдью, щавелем и маринованной черемшой	52
Салат с маринованной олениной, черной редькой и таежными ягодами	55
Кылыкыл – камчатский салат с чавычей и ягодами	56

СУПЫ

Крем-суп из уральского пикана (сныти) с яйцом пашот	63
Вятская губница – традиционный суп из сезонных грибов	64
Карельский сливочный суп с треской и форелью	67
Суп-пюре из весенних уральских пистиков с обожженным хлебом	68

РЫБА

Йола чери, или рыба, тушенная в молоке, по-коми-зырянски	73
Арктический голец на гриле	74
Северная камбала на углях с овощами	77
Карась по-якутски, фаршированный собственной икрой	78

МЯСО

Ойогос, или жеребьячи	
ребрышки по-якутски	85
Скоблянка из медвежатины по-эвенкийски	86
Оленина с лисичками и клюквой по-северному	89
Лосятина, томленная с овощами в печи	90

ВЫПЕЧКА

Карельские калитки, уральские шанги, удмуртские перепечи	96
Чериньянь, или традиционный рыбный пирог коми-зырян	99
Рыбные лепешки хантов	100
Пермские посикунчики с «хреновиной»	103

НАПИТКИ

Ырош, или хлебный квас финно-угров	106
Морсы из таежных ягод – облепихи, ежевики и брусники	108
Рерроі, или карельский репный квас	111
Сур, или коми-пермяцкое пиво	113

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Маринованные огурцы, квашеная репа и «мерзлая» облепиха	117
Моченые яблоки и брусника по-уральски	118
Квашеная капуста со свеклой	121
Горлодер, или уральская хреновина	122

СОВЕТЫ

124

Мой путь в профессиональную кулинарию начался сразу по окончании школы. Я люблю готовить, изучать, экспериментировать, а главное — учиться. Кулинария не стоит на месте, развивается очень быстро, и мы должны поспевать за ней. Я много путешествую, знаколюсь с поварами разных национальностей и концепций, не переставая удивляться безграничности гастрономических изысков каждой культуры.

В новом мире стираются границы между странами и кулинарными традициями различных народов. Сегодня, пожалуй, нет ни одной кухни, где не было бы влияния традиций другого народа. Я убежден, что кулинария каждой страны развивалась с развитием самой этой страны как часть истории.

Тренды, охватившие кулинарный мир нашей планеты, заставляют говорить о них все громче и громче. Отдельного внимания стоит нордическая (северная) кухня. Наши соседи-скандинавы однажды собрались и дружно приняли знаменитый манифест, заложив туда принципы работы и вектор развития своей кухни. Но самое важное правило в нем — это верность традициям. Она и раскрыла богатый потенциал кухни Северной Европы.

Зачастую, посматривая куда-то вдаль, мы не замечаем прекрасного рядом с собой. А ведь мы как никто можем похвастаться разнообразием своих традиций и культур. Красота мира в многообразии, и пожалуй, Россия — единственная страна, которая охватывает кулинарные традиции и культуры различных народов, от самых западных своих границ до Дальнего Востока. Мы несем гастрономию и славян, и северян, и южан, и европейцев, и азиатов. Мы подарили миру такие кулинарные методы, как закваска, мочение, посол, ферментация. Я верю, что когда-нибудь весь мир будет смотреть на кухню нашей страны как на главный кулинарный тренд и шефы со всего мира будут учиться у нас нашей кухне, кухне народов России.



Как понять суровую и красивую кухню северных регионов? Для погружения в кулинарные традиции, несомненно, нужно окунуться в историю и географию нашей большой страны. Суровый климат, географическое положение, сходные природные условия обитания и единый вид традиций нашего огромного Севера, который раскинулся от Кольского полуострова до Чукотского, предопределили повседневную еду северян. На севере европейской части России, от Зауралья до Скандинавии, можно увидеть схожие блюда и методы приготовления. Присмотревшись, мы понимаем, что их большая часть — кулинарное наследие народов древнейшей финно-угорской группы, которая предположительно берет свое начало с Урала. Огромное влияние на формирование гастрономических особенностей этих регионов, севера европейской части России и даже скандинавских стран оказала финно-угорская кухня.

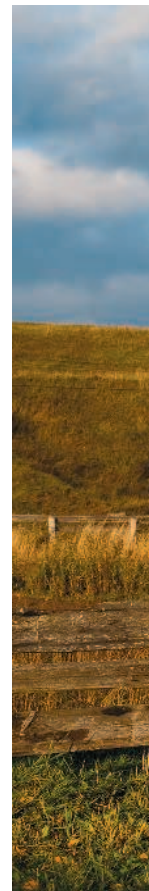
История финно-угорских народов насчитывает много тысячелетий. Семью финно-угров стали называть позднее уральской группой, когда была обнаружена и доказана принадлежность к этой семье самодийских народов Зауралья. Уральская ветвь делится на угорскую, в состав которой входят венгры, ханты и манси (при этом последние два объединяются под общим названием «обско-угорские народы»), на финно-пермскую (коми-зыряне, коми-пермяки и удмурты), волжские народы (марийцы и мордва), и прибалтийско-финскую ветвь (карелы, финны, эстонцы, а также вепсы, ижора, ливы), саамов и самодийские народы (внутри этой группы вычленяются северная ветвь — нганасаны, ненцы и энцы — и селькупы). Половину севера России от Зауралья до Прибалтики населяли народы этой древнейшей группы угро-финской семьи. И прежде чем перейти к изучению блюд народностей Зауралья до самой крайней точки на Камчатке, мы узнаем про кулинарные традиции финно-угров (хотя схожесть блюд народов остальной северной части России все равно будет прослеживаться).





У каждой народности из тех, что населяют северные широты нашей страны (и даже Прибалтики и Скандинавии), сохранилось несколько наиболее характерных, традиционных и излюбленных блюд, переживших века и дошедших до наших дней. Именно эти блюда в настоящее время составляют ядро национальной кухни финно-угорских народов. Продукты, которые стали основой их своеобразной пищи, поставляли промысловая деятельность – охота, рыболовство, а также сбор грибов и ягод. Именно эти три столпа коренным образом олицетворяют всю кухню народностей Севера. В нее входят разнообразные блюда из мяса диких животных (лосятины, оленины, медвежатины, кабанины), дичи тундры (глухаря, тетерева, рябчика), ягод (брусники, жимолости, морошки, клюквы, земляники, облепихи). Заселяя северные районы страны с суровым климатом и выходом к морям, мы понимаем, что морская рыба, разновидностей которой не счесть, была важным пищевым сырьем. А еще есть речная и озерная рыба, которая тоже входила в рацион финно-угров. Их методы и традиции приготовления еды удивительно похожи.

В отличие от финно-угров, которые под давлением пришедших позднее кочевников двигались на Северо-Запад, за Зауральем северные широты заселяли народности тюркской группы – современные якуты, а также народности тунгусо-маньчжурской группы (эвены, эвенки, нанайцы и др.), палеоазиатская группа (чукчи, коряки, эскимосы, алеуты и др.) и камчадалы. Место их заселения – Крайний Север с его суровой погодой и скудной растительностью, безусловно, отражает все традиции приготовления еды. Рыболовный промысел и оленеводство – основные «поставщики» пищи. В кухне народов Севера практически отсутствуют первые блюда, основными и чуть ли не единственными в рационе являются различные блюда из мяса, рыбы, которые часто употребляются без тепловой обработки и без гарнира. Ведя кочевой образ жизни, эти народы практически не занимались возделыванием земли, ограничиваясь собирательством диких ягод. Готовили они их и с мясом, и с рыбой, а также варили из них различные морсы. Практически все кухни народов этой части страны немыслимы без оленины. Олени, пожалуй, их самое главное богатство. Это, как мы уже выяснили, и мясо на столе (его и варят, и жарят, и едят сырым), и теплый чум (переносное жилище), а также одежда с обувью, на которые идет оленья шкура, и средство передвижения (оленей впрягают в ездовые сани – нарты).





Народы этих широт употребляют множество блюд из оленины. Ее едят в свежeparном, замороженном и сушеном виде, причем сушат исключительно без тепловой обработки, на морозе. Некоторые традиции довольно специфические для современного человека. Например, сырое мясо оленя могут запивать свежей кровью. Более того, северяне готовят очень много блюд с кровью (она идет в супы, блинчики, соусы). Возможно, читателю многое покажется странным, но это нужно принять как часть нашей большой истории и традиций народностей. Такие обычаи зародились как следствие необходимости выживания, в них — главные секреты здоровья жителей субарктических территорий. Сытная, богатая протеинами пища помогает коренным жителям поддерживать теплообмен в суровом климате Крайнего Севера. Сырое мясо с кровью удовлетворяет потребность организма в витаминах С и В₂, которые оберегают от цинги.

Ограниченный доступ к огню и необходимость длительного хранения продуктов долгой зимой подарили кулинарии строганину, рубанину, солонину, сагудай. На севере Урала в короткое лето старались запастись продукты впрок и активно занимались мочением, квашением, солением. Мочили яблоки и ягоды, квасили не только капусту и другие овощи, но и мясо с рыбой. Также нехватку витаминов северянам восполняют растущие в тундре ягоды — голубика, морошка, клюква, вороника, брусника, куманика. Дикий щавель, черемша, гусиная пажить, исландский мох и другие дикие растения и лишайники тоже являются богатыми источниками витаминов и микроэлементов.

Кухня нашего Севера не менее прекрасна, чем кухня Nordic, которую так активно пропагандируют шеф-повара. Надеюсь, что каждый из вас найдет для себя что-то вкусное и откроет что-то новое в обычаях и кулинарных традициях нашей большой страны.

Посвящаю книгу своим родным и близким. Спасибо вам за веру в меня и поддержку!



